

PATRÓN DE ALIMENTACIÓN PARA BEBÉS

Las comidas servidas a bebés desde su nacimiento hasta los 11 meses deben cumplir los requisitos descritos en este patrón de alimentación. Los alimentos contenidos en la comida del bebé deben ser de la textura y consistencia apropiada para la edad del bebé al que se va a alimentar. Debe servirse a los bebés leche materna o leche en polvo fortificada con hierro durante el primer año de vida.

Edad	Desayuno	Almuerzo o Cena	Merienda
Nacimiento hasta 3 meses	4-6 onza líquida de leche materna* o fórmula**	4-6 onza líquida de leche materna* o fórmula**	4-6 onza líquida de leche materna* o fórmula**
4 meses hasta 7 meses	4-8 onza líquida de leche materna* o fórmula** 0-3 cucharadas de cereal para bebés***	4-8 onza líquida de leche materna* o fórmula** y 0-3 cucharadas de cereal para bebés*** y 0-3 cucharadas de frutas o verduras o ambos	4-6 onza líquida de leche materna* o fórmula**
8 meses hasta primer cumpleaños	6-8 onza líquida de leche materna* o fórmula** y 2-4 cucharadas de cereal para bebés y 1-4 cucharadas de fruta y/o verduras o ambos	6-8 onza líquida de leche materna* o fórmula** y 2-4 cucharadas de cereal para bebés*** y/o 1-4 cucharadas de carne, pescado, pollo, yema de huevo o guisantes o judías cocidas secas, o ½ - 2 onzas de queso, o 1-4 cucharadas de queso fresco, comida de queso, queso untado y 1-4 cucharadas de frutas o verduras o ambos	2-4 onzas líquida de leche materna* o jugo de frutas**** y 0-1/2 rebanadas de pan o 0-2 galletas saladas*****

Se recomienda servir leche materna en lugar de fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses de edad. Para algunos bebés en etapa de lactancia que normalmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna por toma, se podrá ofrecer una cantidad mínima menor de leche materna, pero deberá ofrecerse al bebé leche materna adicional por si sigue con hambre

** Fórmula para bebés fortificada con hierro

*** Cereal para bebés fortificado con hierro

**** Jugo de frutas sin diluir

***** Hecho con granos enteros o alimento o harina enriquecida

PATRÓN DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS

Pan, pasta o fideos, y granos de cereales enteros o enriquecidos; pan de maíz, galletas, bollos, muffins, etc. deberá hacerse con grano entero o enriquecido o fortificado.

Desayuno	Niños 1 y 2 años	Niños de 3 hasta 5 años	Niños de 6 hasta 12 años
Leche , líquida Jugo o fruta o verdura Pan, sustituto del pan**** enriquecido o integral y/o cereales: Cereales fríos secos o Cereal cocido / Pasta cocida	½ taza (4 onzas) ¼ taza ½ rebanada (1/2 onza) ¼ taza o 1/3 onza* ¼ taza	¾ taza (6 onzas) ½ taza ½ rebanada (1/2 onza) 1/3 taza o ½ onzas** ¼ taza	1 taza (8 onzas) ½ taza 1 rebanada (8 onzas) ¾ taza o 1 onza*** ½ taza
Merienda de mañana o tarde (suplemento)			
(elegir 2 de estos 4 elementos) Leche , líquida Carne o sustituto de la carne Jugo o fruta o verdura Pan, sustituto del pan**** enriquecido o integral y/o cereales: Cereales fríos secos o Cereal cocido / Pasta cocida	½ taza (4 onzas) ½ onza ½ taza ½ rebanada (½ onza) ¼ taza o 1/3 onza* ¼ taza	½ taza (4 onzas) ½ onza ½ taza ½ rebanada (1/2 onza) 1/3 taza o ½ onzas** ¼ taza	1 taza (8 onzas) 1 onza ¾ taza 1 rebanada (1 onzas) ¾ taza o 1 onza*** ½ taza
Almuerzo o Cena			
Leche , líquida Carne o sustituto de la carne (carne magra, pollo o pescado) Queso Huevo Judías o guisantes secos cocidos Mantequilla de maní Yogurt (natural o con sabor) (O una cantidad equivalente de cualquier combinación de carne/sustitutos de carne mencionados) Verdura y/o fruta (total de <u>dos</u> o más) Pan o sustituto del pan**** enriquecido o integral	½ taza (4 onzas) 1 onza 1 onza ½ huevo grande ¼ taza 2 cucharadas ½ taza ¼ taza Total ½ rebanada (1/2 onza)	¾ taza (6 onzas) 1 y ½ onzas 1 y ½ onzas ¾ huevo grande 3/8 taza 3 cucharadas ¾ taza ½ taza Total ½ rebanada (1/2 onza)	1 taza (8 onzas) 2 onzas 2 onzas 1 huevo grande ½ taza 4 cucharadas 1 taza ¾ taza Total 1 rebanada (1 onzas)

* ¼ taza (volumen) o 1/3 onza (peso)

** 1/3 taza (volumen) o ½ onza (peso)

*** ¾ taza (volumen) o 1 onza (peso)

**** Consulte la guía para compra de alimentos sobre granos y panes Food Buying Guide “Grains and Breads” para las cantidades equivalentes

PATRÓN DE ALIMENTACIÓN PARA ADULTOS

Las comidas servidas a los participantes adultos del Programa de Alimentación para niños y adultos deberán contener las cantidades y componentes indicados en el patrón de alimentación para calificar para reembolso. Los centros de adultos pueden elegir implementar la opción “oferta vs. porción” (según se describe en la página siguiente).

Desayuno	Participantes Adultos
Leche , líquida Jugo o fruta o verdura Pan, sustituto del pan**** enriquecido o integral y/o cereales: Cereales fríos secos o Cereal cocido / Pasta cocida	1 cup (8 oz) ½ cup 2 slices or 2 servings the equivalent quantity of 2 oz 1½ cups or 2 oz 1 cup
Merienda de mañana o tarde (suplemento) (elegir 2 de estos 4 elementos) Leche , líquida Carne o sustituto de la carne Jugo o fruta o verdura Pan, sustituto del pan**** enriquecido o integral y/o cereales: Cereales fríos secos o Cereal cocido / Pasta cocida	1 taza (8 onzas) 1 onza ½ taza 1 rebanada o 1 onza ¾ taza o 1 onza ½ taza
Almuerzo o Cena	
Leche , líquida Carne o sustituto de la carne (carne magra, pollo o pescado) Queso Huevo Judías o guisantes secos cocidos Mantequilla de maní Yogurt (natural o con sabor) (O una cantidad equivalente de cualquier combinación de carne/sustitutos de carne mencionados) Verdura y/o fruta (total de <u>dos</u> o más) Pan o sustituto del pan* enriquecido o integral	1 taza (8 onzas) - (ninguno exigido para la hora de cenar) 2 onzas 2 onzas 1 huevo grande ½ taza 4 cucharadas 1 taza 1 taza 2 rebanadas (o 2 porciones de la cantidad equivalente a 2 onzas)

- Consulte la guía para compra de alimentos sobre granos y panes Food Buying Guide “Grains and Breads” para las cantidades equivalentes

OPCIÓN PARA ADULTOS “OFERTA VERSUS SERVICIO”

Cada centro de día para adultos **ofrecerá** a sus participantes adultos todos los ingredientes necesarios (tal como se indican en el Patrón de alimentación del Programa de Alimentos para Cuidado Diurno para Adultos en el desayuno, almuerzo y cena). Sin embargo, **a discreción del centro de cuidados diurno para adultos**, los participantes adultos podrán **rechazar**:

- a) **uno** de los cuatro elementos de la comida (una porción de leche, una porción de verduras o frutas y dos porciones de pan o sustitutos del pan) exigidos en el **desayuno**.
- b) **dos** de los seis alimentos (una porción de leche, una porción de carne o sustitutos de la carne, dos porciones de verduras y/o frutas, y dos porciones de pan o sustitutos del pan) exigidos al **almuerzo**.
- c) **dos** de los cinco grupos alimentos (una porción de leche, una porción de carne o sustitutos de la carne, dos porciones de verduras y/o frutas, y dos porciones de pan o sustitutos del pan) exigidos para la **cena**.

El precio de una comida reembolsable no resultará afectado si el adulto participante decide rechazar un alimento.

La opción “oferta versus servicio” no está disponible para la merienda. Una cantidad suficiente de dos componentes debe servirse como merienda para que pueda solicitarse un reembolso.

Planificación de comidas. Las instituciones deberán planificar y ordenar las comidas en base a las tendencias de participación del momento, con el objetivo de servir solamente una comida por participante en cada servicio de comidas. Los registros de participación y de pedido o preparación de comidas deben conservarse para demostrar las medidas positivas tomadas con vistas a lograr este objetivo. Independientemente de la cantidad de comida preparada, únicamente se puede solicitar reembolso de una comida por participante para cada servicio de comida autorizado (desayuno, almuerzo, tentempié o cena).

Salubridad. Las instituciones deberán garantizar que se cumplen los estándares de sanidad e higiene durante el almacenamiento, preparación y servicio de la comida en conformidad con todas las leyes y reglamentos locales y estatales aplicables. Las instituciones deberán asegurar que cuentan instalaciones adecuadas para almacenar alimentos o servir comidas.

Sustituciones individuales. Es posible hacer sustituciones de los alimentos requeridos indicados en el patrón de alimentación del Programa de alimentación de cuidado diurno para niños y adultos para participantes específicos que no puedan consumir dichos alimentos, debido a problemas de salud u otras necesidades dietéticas. Las sustituciones por necesidad médica se harán solamente previa presentación de una declaración emitida por una autoridad médica reconocida que incluya los alimentos alternativos recomendados.

Comida adicional. Para mejorar la nutrición de niños de más de un año o de participantes adultos, se podrán ofrecer alimentos adicionales en cada comida (desayuno, almuerzo, merienda o cena); sin embargo, estos alimentos adicionales no podrán ofrecerse en lugar de los componentes obligatorios.

Servicio de comida estilo familiar. Las comidas pueden servirse en un contexto de tipo familiar siempre que se prepare la cantidad suficiente de los componentes exigidos.